Rok VII. Berlin, w wrześniu 1901 r. Nr. 9.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wychodzi w drugiej połowie każdego miesiąca.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.



Zdrowie! Ile cię trzeba cenić — ten tylko się dowie,
Kto cię stracił!...
A. Mickiewicz.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. II. Abt. t. 117. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1901. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32. | Wrzesień.

Treść:

Zapobieganie chorobom nerwowym u osób skłonnych do takowych.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

Wyłożone w poprzednich wykładach przepisy zdrowotne stosują się do każdego, kto w walce o byt pragnie utrzymać swą nerwową sprężystość i ocalić od zagłady swój duchowy kapitał.

Jeszcze staranniej i ściślej powinni się stosować do przepisów dyetetyki ciała i ducha ci ludzie, którzy już z natury są skłonni do nerwowych chorób. Takie zapobiegawcze działanie ma nadzwyczajne znaczenie; zwykle bowiem odziedzicza się tylko nerwowe usposobienie a nie rzeczywistą chorobę w wielu zatem wypadkach łatwo można przeciwdziałać fatalnym skutkom takiego odziedziczonego usposobienia.

Nerwowe choroby mają tę wspólną cechę z gruźlicą, że usposobienie do nich także bywa dziedziczne, pojawieniu się zaś jej można również zapobiedz, wychowując osobnika od dzieciństwa w warunkach zdrowotnych i uwzględniając w wyborze powołania jego ustrój.

Nerwowe choroby należą do niewielkiej liczby tych chorób, które łatwo można przewidzieć i rozwojowi ich zapobiedz. Składa się zawsze na nie cały szereg szkodliwych wpływów, które w części, jak np. wychowanie, sposób życia i wybór powołania, zależne są od woli i rozumu człowieka.

Niedbałość w uprzedzaniu nerwowych chorób z jednej strony przypisywać należy nieświadomości ogółu i wielu domowych lekarzy, z drugiej zaś ciasnym poglądom rodziców, lekceważących własne i swych dzieci zdrowie.

Wytwarzanie w nerwowych ustrojach większej odporności przeciwko złym wpływom, lub bezpośrednie unikanie tychże, może zapobiedz rozwojowi prawdziwej choroby.

Cel ten można osiągnąć przez stosowanie się do zasad hygieny, przez rozumne wychowanie i rozumny wybór zawodu (z powołania!).

Cielesna i umysłowa dyetetyka powinna być przestrzegana już od lat niemowlęcych.

Dziecinny pokój jest podstawą, na której wspiera się gmach przyszłej doli i niedoli człowieka.

Pokarmem dzieci nerwowych rodziców winno być mleko zdrowej i silnej mamki, gdyż pokarm matki niedokrwistej i nerwowej tylko zaszkodzić im może.

Okres karmienia przez stosowną mamkę powinien trwać co najmniej 9 miesięcy. Ciepłota pokoju powinna być umiarkowana, a kąpiel zawsze tylko letnia!

W niebezpiecznym czasie ząbkowania przepisy hygieny powinny być przestrzegane z niezwykłą ścisłością; głównie zaś należy unikać wszystkiego, coby powodowało uderzenia krwi do głowy i wynikające ztąd drgawki (konwulsje).

Bacznie należy śledzić za rozwojem czaszki, i przy oznakach choroby angielskiej (rozmiękczenie kości potylicowej i długotrwałość ciemion) zasięgnąć niezwłocznie porady lekarza.

Dzieci nerwowo usposobione powinny przebywać jak można najdłużej na świeżem powietrzu, a najlepiej na wsi lub nad morzem.

Unikać też należy silnych wrażeń, żaru słonecznego, częstego kołysania i dłuższych podróży.

Wcześnie powinno się hartować dzieci zapomocą chłodnego wycierania i zmywania.

Pokarm powinien być posilnym, używanie kawy, herbaty i innych podniecających napojów (wino, piwo itp.) powinno być stanowczo wzbronione.

Prócz tego należy urozmaicać pokarm dziecięcy. Pokarmy jednostronnie roślinne nie są odpowiednie dla dzieci nerwowych; bynajmij jednakowoż nie można uważać tu za stosowne pokarmy wyłącznie mięsne, któremi to często niektórzy karmią dzieci nerwowe jak wogóle słabowite. Na to potrzeba wybornej zdolności trawienia, której tu atoli zwykle niema. Dostarczenie potrzebnego białka uskutecznia się w takich razach często lepiej przez owoce strączkowe (leguminy), dalej przez mleko, jajka, ryby a nie przez mięso z zwierząt czworonożnych. Stanowczo potępić należy zwykłe w takich razach pojenie dzieci winem czerwonem, który to zwyczaj się rozpowszechnił z powodu błędnego domysłu, że wino to krew wytwarza (niezawodne dla tego, że tak jest czerwone jak krew)!

Przesadna i zbyteczna troskliwość w opiekowaniu się dzieckiem jest szkodliwą, gdyż prowadzi do zniewieściałości, hipochondrji lub histerji.

Nerwowe dzieci zwykle zasypiają z trudnością, zrywają się często ze snu; do środków narkotycznych nie należy się w tych razach uciekać.

Ciepła kąpiel na noc i chłodny, dostatecznie przewietrzony pokój, wystarczają często dla odzyskania snu spokojnego.

Dzieci, bojaźliwe z natury i miewające straszne sny, nie powinny sypiać same i w zbyt ciemnym pokoju.

Szczególną uwagę należy zwracać na nerwowe dzieci podczas płciowego rozwoju. W razie pewnych zaburzeń w ustroju jak n. p. pojawienia się bladaczki i w innych podobnych wypadkach zasięgać natychmiast rady lekarza.

Żądze płciowe u takich dzieci nerwowych zwykle występują nader wcześnie i z niezwykłą siłą, przyczem stają się powodem fatalnych zboczeń.

Jakże zagobiedz temu niebezpieczeństwu?

Przedewszystkiem należy unikać wszystkiego, coby pobudzało zmysłowość. Szkodliwe są nadto; zbyt obfite i doborowe jadło, napoje pobudzające, przesiadywanie w domu, czytanie romansów, tańce i wczesny udział w życiu towarzyskiem. Zaleca się natomiast umiarkowany sposób życia, używanie ruchu, pobyt na wsi, częste kąpiele i zmywanie chłodne (stopniowo aż do zimnych), co dodatnio wpływa na zdrowie i czystość obyczajów. Mieszkając w mieście, rodzice i nauczyciele powinni zwracać uwagę na otoczenie i towarzystwo młodych chłopców, oraz na obyczajność domowych służących płci żeńskiej.

Pieszczenie dorastających chłopczyków powinno być wzbronione, szczególnie przez osoby płci drugiej, jak również rozbieranie i ubieranie takowych przez służące.

Pomimo jednak wielkich tych ostrożności rodzice powinni być przygotowani, że na ich dzieci mogą podziałać złe wpływy i przykłady w szkołach i zakładach wychowawczych, gdzie skryte występki są nadzwyczaj rozpowszechnione.

Czyżby więc nie należało objaśniać młodzieży pewnych rzeczy i szkodliwych ich skutków?

Ponieważ nasze dzieci, na nieszczęście, dowiadują się o płciowych stosunkach zbyt wcześnie, nie popełniłoby się więc tu nic niestosownego. Bądź co bądź naruszenie o stosunkach płciowych w rozmowie z dziećmi jest bardzo nieprzyjemne dla rodziców i wychowawców.

Gdy się jednak ma pewność lub chociażby podejrzenie szkodliwych przyzwyczajeń u dziecka, milczenie byłoby błędem nie do wybaczenia. Wyjaśnienia bowiem nastąpić mogą zapóźno i w nieodpowiedni sposób, przy pomocy popularnych broszur, które często wywołują przerażenie i złe skutki.

Oznakami tajemnych występków bywają: zamglone spojrzenie, blady i senny wyraz twarzy, skryte usposobienie, unikanie towarzystwa, oraz cały szereg oznak tak zwanego nerwowego osłabienia, w tym wypadku należy delikatnie i pobłażliwie wyjaśnić młodemu przestępcy jego grzech i przy pomocy lekarza starać się o naprawienie złego.

Surowością i lekarstwami nic nie wskóramy. Ważnym jest tu wpływ moralny, rozbudzenie woli i powściągliwości, rozrywka w czytaniu zdrowych i pożytecznych książek, nadto ćwiczenia cielesne, gimnastyka, wodolecznictwo, potrawy lekkie i pobyt na wsi. Chory powinien spać w chłodnym pokoju, na posłaniu twardém i pod niezbyt ciepłą kołdrą i wstawać natychmiast po przebudzeniu się!

Umiejętne wychowanie najlepiéj zabezpiecza dziecko przeciwko skutkom nerwowego usposobienia. Niestety, na téj tak ważnéj drodze stawia się wiele fałszywych kroków; to też zatwardziałości niektórych nerwowych chorób nie należy przypisywać jedynie odziedziczonym skłonnościom, ale częstokroć także i błędom wychowania. Dzieci z wielką łatwością przejmują złe nawyknienia i skłonności rodziców, którzy posiadają ich niemało, dzięki swojéj nerwowości. Wogóle mało jest ludzi, prawdziwie pojmujących wielką odpowiedzialność wychowawcy i znaczenie wychowania.

Nerwowi rodzice zwykle popełniają następujące błędy w wychowaniu: są zbyt surowi lub nadto pobłażliwi, pieszczą swoje dzieci i rozwijają w nich czułostkowość.

Jeżeli rodzice są drażliwi, popędliwi, kapryśni, hipochondryczni lub histeryczni, to byłoby pożądaném wychowywanie dzieci poza domem; mogą one bowiem łatwo przejąć wady i narowy rodzicielskie lub, conajmniéj otrzymać spaczone wychowanie.

Wychowanie w zakładach wychowawczych (pensjonatach) nie jest stosownem dla takich dzieci; potrzebują one wytrawnego wychowawcy (pedagoga), któryby się potrafił zastosować do osobnikowego charakteru swoich wychowańców i śledzić uważnie za ich rozwojem.

Wykształcenie charakteru i umysłu dziecka należy rozpoczynać jaknajwcześniej.

Już naprzód trzeba zapobiegać namiętnym wybuchom i czułostkowości, przyzwyczajać dzieci do posłuszeństwa i panowania nad sobą i rozwijać w nich zdrowe poglądy na życie; unikać należy rozdrażnienia i zbyt wczesnego rozbudzenia wyobraźni (fantazji) przez opowiadanie czarodziejskich bajek.

Najbardziej zaś niewłaściwem jest straszenie dzieci duchami, kominiarzami i t. p., zapomocą którego zmusza się ich do posłuszeństwa.

Należy wychowywać dziecko na tak, istotę odważną, nie bojącą się ciemnego pokoju i duchów.

Nad rozwojem umysłowym i cielesnym dzieci rodzice lub opiekunowie obowiązani są czuwać z podwójną pieczołowitością, nie zaniedbywać ich dla własnej przyjemności, nie prowadzić ze sobą na zabawy, czem w najlepszym razie skraca się im sen.

Rozwój umysłowy większej części nerwowych dzieci jest nieprawidłowy: albo zbyt wczesny — w tym razie należy go powstrzymać, — albo zbyt spóźniony — w tym razie niezbędną jest cierpliwość; wszelkie nadwerężenie umysłu jest szkodliwém.

Dzieci takie należy posyłać do szkoły w późniejszym wieku, nie obciążać lekcjamy języków lub muzyki, natomiast często wysyłać na świeże powietrze.

Dzieci o nerwowym ustroju zupełnie się nie nadają do systemu dzisiejszych gimnazjów i do naukowego powołania. Zajęcie urzędnika lub techni-

ka jest dla nich najwłaściwszém. Zajęcie gospodarskie może usunąć cierpienia nerwowe.

Pod żadnym pozorem nie należy męczyć dziecka takiemi zajęciami, do jakich nie ma najmniejszego zamiłowania i zdolności; przymus nadweręża mózg i staje się niebezpiecznym dla zdrowia.

Większa część nerwowych dzieci posiada zdolności jednostronne, które zresztą mogą być zadziwiające; rzeczywisty geniusz z wszechstronném uzdolnieniem między takiemi dziećmi nigdy się nie zdarza.

Rozumny i odpowiedni wybór zawodu jest niezmiernie ważnym dla nerwowego człowieka, — jest on uwieńczeniem trudów poniesionych przy wychowaniu. Mnóstwo ludzi ginie tylko przez fałszywy wybór zajęcia.

Powołanie, które wymaga natężenia umysłu, siedzącego życia i wielkiéj odpowiedzialności, jest zgubném dla osób nerwowych.

Co się tyczy wstępowania w związki małżeńskie, to najlepiéj może zaopiniować w tym względzie lekarz domowy. Często wczesne małżeństwo u młodych osób męskich zapobiega nerwowéj chorobie.

Dziewczęta należy wydawać za mąż, gdy się należycie rozwiną, w każdym razie nie przed 20 rokiem życia.

Nieco o włosach i o pielęgnowaniu tychże.

Włosy są naturalną osłoną głowy. W zaraniu ludzkości nie znano ani pikielhaubów ani kapeluszy à la Rembrandt i dobrze ludziom było i miło i zdrowo. Dopiero „rozum ludzki" spłodził jakieś pomysły, którym nadał miano kultury i mody, a które wymagają, aby każdy szanujący siebie obywatel lub dama nakrywali głowę mniej lub więcej dziwacznem ciupiradłem, gdy wychodzą z domu. Niemcom, którym zachciewa się przodować w kulturze światu, mało tego dobrego i babuszą swe mózgownice nawet wtedy, gdy w betach gniją, śpiciastemi szlafmycami.

Niech im to posłuży na zdrowie!

Oprócz osłony są i ozdobą włosy, rozumie się, jeżeli u mężczyzn są gęste, jak lwie grzywy, a u kobiet długie i bujne jak u Ewy w raju. Niestety krok w krok z ogólnem rodu ludzkiego zwyrodnieniem i ta ciała naszego część marnieje i karleje: łysiny u mężczyzn świecą jak żarowe lampy, a kobiety funtami waty fałszują czy łatają przyrody braki. Przez występne przeciw przyrody prawom życie staje się zanik sił żywotnich coraz wszechstronniejszy i nawet już włosom nie dostarcza cherlawy organizm dostatecznych do bytowania soków: słabną więc, wypadają albo siwieją przedwcześnie.

Z czego się składa, co to jest włos?

Włos jest to tkanka rogowa, rurkowata, złożona z komórek niekrwistych. Wyrasta z korzenia, który tkwi w brodaweczce pod powierzchnią skóry. Korzeń w kształcie cebulki rozszerza się i wypuszcza nowe włoski. Z tego powodu włosy osięgają tylko pewną długość — zwykle $2^1/_2$ stopy —, a wypadają, gdy cebulki niszczeją. Przyczyny zamierania cebulek są rozmaite. W pierwszym rzędzie przytoczyć wypada nieprawidłowy ruch krwi. Ztąd też po ciężkich chorobach wypadają włosy a przy nadzwyczajnych wzburzeniach naszego ustroju jak w skutek przestrachu lub zmartwienia siwieją od razu.

Mylne jest mniemanie, że pomadami lub olejkami pomaga się do porostu lub wzrostu włosów. Przeciwnie czystość jest drugim warunkiem i niezbędnym, aby włos rósł i zatrzymał przyrodzoną barwę aż do progu sędziwego wieku. Gdzie bowiem łupież jako wynik większego, niż trzeba, wydzielenia mazi skórnéj się zagnieździ, a łojem choć uperfumowanym podsyca, tam żegnaj się z czupryną.

A niebezpieczna to choroba — łupież cechująca się tworzeniem drobnych otrębkowych łusek, bo zaraźliwa. Wspólny grzebień, wspólna szczotka w rodzinie przenosi zarazki tej zmory z ojca i z matki na dzieci i dalej z pokolenia w pokolenie. Są wprawdzie środki przeciwdziałające, ale że od razu ani w tygodniu nie usuwają zakorzenionego szeregiem lat złego, a cierpliwości zwykle na dłuższe leczenie nie staje, więc łysienie obfite kosi żniwo. Przytaczamy wypróbowany na łupież środek, który dotąd nigdy nie zawiódł, jeżeli bywał, jak się należy, użyty.

Wysada okołkiem rozmieszać 3 lub 4 żółtka bez białek na równo płynną

ciecz i tę wcierać 5 minut w skórę, nie w włosy. Po godzinie zmywa się głowę zimną wodą i przeczesuje włosy ostrożnie. Wogóle wystrzegać się trzeba przy czesaniu, by włosów nie szarpać i wydzierać, bo tem samem drażni się nadmiernie skórę, a raczéj w niej zawarte włoskowe brodaweczki, które właśnie łupież tworzą. Procedurę tę należy powtarzać 3 razy na tydzień najskuteczniej wieczorem przed spaniem aż do pożądanego skutku.

Gdy łupież zginie t. j. choroba skóry a przyczyna wypadania włosów usunięta, zalecamy wszystkim, a zwłaszcza szanownym czytelniczkom, jeżeli długie i bujne włosy są ich marzeniem, zastosować następujący na porost włosów środek. Rozpuszcza się 2 do 4 gr. siarkanu sodowego (glauberskiej soli) w 180 gr. (w dwunastu łyżkach stołowych) wody przekroplonej (destylowanej) w szkle od lekarstwa i mocno wstrząsa, by kryształki soli rozpadły. Zamiast przekroplonej wody można użyć dżdżu przefiltrowanego przez gęsty, lniany płateczek. Do tego dodaje się łyżkę glyceryny. Z płynu tego wlewa się z łyżki na podstawek, macza w nim miękką gąbką i wciera lekko w skórę. Po godzinie, gdy włosy przyschną, wolno porządkować fryzurę. Dodajemy, iż po tem wcieraniu, które również najstosowniéj wieczorem i to 3 do 4 razy tygodniowo się robi, włosów zmywać nie wolno. Jak długo leczyć się w ten sposób wypada, zależy od stopnia choroby włosów; w każdym razie uzbroić się należy w cierpliwość i wytrwałość.

Prócz tych środków używają specjaliści sublimatu, karbolu, elektryzacji i t. d. z rozmaitym skutkiem. Nadmieniamy jednakowoż, iż na łysinę lekarstwa nie masz, a podane środki tylko tam pomagają, gdzie włosy są jeszcze ale korzenie niezdrowe, skóra na głowie zakażona.

Naszem szczerem przekonaniem przeciw wypadaniu zarówno jak przeciw przedwczesnemu siwieniu włosów jeden jest tylko skuteczny środek i to życie prawidłowe, ile możności jarskie, ruch, powietrze, słońce nareszcie czystość i umiarkowanie w każdym kierunku. —

Oczyszczanie zepsutego powietrza ozonem.

Każdy z nas, choćby nie miał najmniejszego pojęcia o składnikach powietrza, doświadczał chyba błogiego na płuca wpływu ozonu: po każdej burzy otaczające nas powietrze zawiera większą niż zwykle cząstkę ozonu, wytworzonego skutkiem wyładowań elektryczności — i dlatego właśnie przechadzka po burzy tak orzeźwiająco działa nam na płuca, wciągające z rozkoszą wonne powietrze.

Właściwości orzeźwiające ozonu znane są ludziom od dawna; stwierdzono też, że im dłużej znajdujemy się w zamkniętem miejscu, gdzie niema dopływu świeżego powietrza, tem mniej wdychamy ozonu, którego zasób w miejscu takiem coraz więcej maleje, niknie.

Dopiero niedawno jednak zaczęto przemyśliwać nad tem, w jakiby sposób niknące z otaczającego nas w gmachach powietrza zasoby ozonu zastępować można świeżym, bez względu na to, gdy powietrze zewnętrzne oddawać go może dużo czy mało. Trudno przecież czekać zawsze na burzę; zimą zaś przyroda wogóle w ten sposób w powietrzu nie powiększa zasobów ozonu, wreszcie w wielkich zbiorowiskach ludzi, w śródmieściach stolic miljonowych, powietrze na dworze tak zepsute rozlicznemi wyziewami, że i otwieraniem okien nie wiele zdobywany ozonu.

W prywatnych mieszkaniach, szczególnie dość obszernych, można utrzymywać w ogólności zdrowe powietrze starannem przewietrzaniem; w miejscach jednak, będących zbiorowiskiem bardzo wielu osób, a zatem zbiornikiem nieustających rozmaitych wyziewów, środek ten nie wiele pomaga.

Postępy w dziedzinie elektroznawstwa dały, pod koniec ubiegłego wieku, popęd do prób i doświadczeń w celu wytwarzania ozonu umiejętnością ludzką. To, co przyroda czyni na wielką stopę podczas nawałnicy piorunnej, stara się człowiek wytwarzać na mniejszą stopę. Mamy już najrozmaitsze przyrządy do wytwarzania i stosowania siły elektrycznej; ponieważ ozon tworzy się wskutek przemian elektrycznych, możemy się pokusić o wytwarzanie go sobie odpowiedniemi przyrządami do użytku codziennego.

Postąpiono w tych usiłowaniach już dość daleko. A badania nad sposobami wprowadzenia ozonu do użytku powszedniego i w zakresie lecześstwa odbywają się ciągle.*) Nie ma wątpliwości, że stosowanie ozonu w dziedzinie hygieny prywatnej i publicznej w niedługim czasie znaczną będzie odgrywało rolę.

Tymczasem zaczynają hygieniści i lekarze domagać się, aby na podstawie dotychczasowych zdobyczy umiejętności zaprowadzano ozonizacją powietrza, to jest poprawianie go zapomocą sztucznie wytwarzanego ozonu, wszędzie gdzie w inny sposób trudno powietrze ulepszać.

Świeżo jedno z pism angielskich („Lancet") zwróciło uwagę na konieczność ulepszania powietrza w wagonach kolejowych. Panuje tam zwykle zaduch osobliwy. Na jego wytworzenie składa się dużo czynników i z dymem parowozów wciskają się do wszystkich szczelin w przedziałach sadze, a szczególnie czepiają się uporczywie poduszek i zasłon wszelkich; podobnież dym tytoniowy osadza się w szczelinach materyj; jeźli dodamy jeszcze woń częstą świeżych pokostów, farb i wyziewy ludzkie, łatwo zrozumiemy, dla czego w wozach kolejowych powietrze zwykle ciężkie i przykre. Tem się też tłomaczy, że dużo osób w czasie podróży koleją regularnie dostaje bolu głowy.

Otwieraniem okien możemy sobie wprawdzie zapewnić dopływ ciągły powietrza zewnątrz, ale z niem razem wpada przecież większa ilość sadzy z komina, jako też pyłu. W ten sposób płuca jadącego koleją nigdy nie mogą oddychać rzeczywiście zdrowem powietrzem.

Otóż pomienione pismo angielskie radzi słusznie zaprowadzenie ozonizacji. Możnaby ustawiać w przedziałach t. zw. „ozonizatory", których wyrób coraz więcej się upowszechnia i udoskonala, możnaby też na kolejach pędzonych elektrycznością wytwarzać ozon, oddzielając ku temu z zasobów elektrycznej siły popędowej potrzebną, i wielką cząstkę. Sposoby na to technika nowoczesna posiada podostatkiem.

*) Red. „Przew. Zdr." tuszy sobie, że wkrótce będzie mógł ogłosić wyniki własnych w tym kierunku dociekań i badań poczynionych w nowo urządzonem w tym celu zakładzie czyli ozonizatorium.

Z zadowoleniem zapisujemy powyższy głos angielski.

Z naszej strony jednak zaznaczamy, że przedewszystkiem zdaje nam się koniecznem pomyśleć o ozonizacji zakładów, w których znajdują się ludzie chorzy, lub słabe, nierozwinięte jeszcze istoty ludzkie, a więc dzieci. Słowem należałoby ozonizatory zaprowadzać w pierwszym rządzie po szpitalach i po szkołach. Przyzna nam każdy, że powietrze w tych zakładach, nawet w najlepiej przewietrzanych, pozostawia zwykle dużo do życzenia. Ostre zapachy środków lekarskich wraz z wyziewami chorych składają się na woń osobliwą, nieustąpiącą nigdy z izb szpitalnych. W szkołach też zwykle dość duszne powietrze. A więc sprawa ozonizacji zakładów tych w pierwszym rzędzie zajmować nas powinna. Dalej zaś prawdziwem dobrodziejstwem dla wielu bliźnych naszych byłoby zaprowadzenie ozonizacji powietrza po wielkich pracowniach i fabrykach.

O sprawie tej obszerniej jeszcze pisać będziemy, a przy sposobności podamy też opis ozonizatorów i wytwarzania przyrządami ozonu. Nadmieniamy, że umiejętność ta o tyle już postąpiła, że stosunkowo do korzyści odświeżania powietrza ozonizacją koszta wytworu są niewielkie. Sądzimy tedy, że sprawa ze wszech miar zasługuje na uwagę szerszych kół, i na bliższe rozpatrywanie, jakie jej poświęcać zamierzamy.

Spoczynek w łóżku jako środek leczniczy.

O ile niekorzytnie dla zdrowych, wylegiwać się w łóżku zbyt długo, zamiast biegać w świetle i w powietrzu, wylegiwać się w dzień biały, spędziwszy część nocy lub całą przy lampie w pokoju, albo co gorsza, w zadymionem i zapalonem powietrzu piwiarni — o tyle obfity spoczynek w łóżku dla osób chorowitych, słabych jest korzystnym i nieodzownie potrzebnym. Za mało o tem zwykle pamiętamy. Winni temu może w wielkiej części owi liczni zdrowi ludzie, którzy „z dnia noc, a z nocy dzień robią"; pomijając ludzi pracujących umysłowo po wielkich miastach, którzy z powodu panującego we dnie gwaru i stuku zniewoleni w razie ważniejszej pracy

uciekać się do cichych godzin wieczornych i nocnych, słusznie występuje się wszędzie przeciwko leżeniu w łóżku i wysypianiu się w ciągu dnia przez zdrowych basałyków, marnujących zdrowie po nocach. Ale cóż się dzieje?! Na tych to właśnie owe nawoływania stosunkowo mało czynią wrażenia (uznają trafność rady dopiero, gdy sterają zdrowie!), a natomiast ludzie słabowici, nerwowi itd. wahają się pozostawać dłużej w łóżku, by nie zasłużyć na przyganę, istotnie też nieraz przez krzepkich ludzi, a rannych ptaszków, wypowiadaną.

Pamiętajmy tedy, że dla słabych ludzi koniecznym jest znacznie dłuższy spoczynek w łóżku i więcej snu, aniżeli wymaga ustrój zdrowego człowieka. Nie mówiąc o wszystkich chorobach i dolegliwościach, w których poziomy układ ciała jest dla wyzdrowienia koniecznym, należy przedewszystkiem pamiętać, że wprost lekarstwem jest spoczynek w łóżku w dwóch chorobach bardzo rozpowszechnionych: jest to niedokrwistość, blednica, i t. zw. rozstrój układu czulcowego (nerwowego) skutkiem przedrażnienia cielesnego lub umysłowego. Blednicę choćby mocno już rozwiniętą wyleczy się najłatwiej, dając chorej osobie możność spoczywania długo w łóżku, oczywiście wśród dobrego powietrza. (W czasie spoczynku wytwarzają się w ustroju szybciej czerwone ciałka krwi!) Mieszkańcom wielkich miast, zdenerwowanym i osłabionym, ogromną ulgę i uleczenie daje częsty odpoczynek w łóżku, połączony o ile możności ze snem krzepiącym.

Osoby słabowite, nerwowe, niechaj oczywiści chodzą spać jak najrychlej z wieczora, nie wysiadając w noc, ale niech się nie wstydzą spać lub leżeć dłużej od zdrowych, którzy później się położyli! Zdrowi zaś niechaj pamiętają, że lepiej od lekarstw działa na słabowitych obfity odpoczynek!

Przestrogi i rady.

— **Ochraniać słuch?** Dowiedzioną jest, że gwałtowne, silne wtrząśnienia bębenka w uchu, n. p. wypalenie z pistoletu lub strzelby ponad uchem, itp. powodują nieraz głuchotę nieuleczalną albo przynajmniej szum w uszach nieznośny, męczący. Mianowicie groźnemi są dla słuchu silne wybuchy i huki w zamkniętych przestrzeniach. Dbając o słuch, należy tedy unikać miejsc, gdzie następują silne huki, n. p. placów ćwiczeń artylerji itp. Znajdując się zaś w pobliżu działa, w chwili, gdy zeń strzelają, trzeba otworzyć usta — zmniejsza to ujemne działanie huku na przewód słuchowy.

— **Prosty środek wzmocnienia płuc.** W nader prosty sposób wzmacniać można piersi i płuca, wciągając powietrze powoli ale głęboko przez piórko gęsie itp. Skoro się to proste ćwiczenie oddechowe powtarza kilkakrotnie codzień, stwierdzić można po pewnym czasie za pomocą pomiarów, że klatka piersiowa się rozszerza. Większy zapas tlenu, jaki się dostaje przy tem ćwiczeniu do ustroju naszego, wzmacnia i utrzymuje przy zdrowiu nietylko narzędy oddechowe, lecz ułatwia też trawienie i wzmaga siłę życiową wogóle. U osób słabych na piersi ćwiczenie wspomniane miewa doskonały skutek; często usuwa zupełnie wszelkie drażnienia do kaszlu. Oczywiście starać się trzeba, by urządzać sobie tę prostą gimnastykę płuc w powietrzu zdrowem, a więc o ile możności w polu, w ogrodzie, w lesie, wogóle na dworze; im czystsze, rzeźwiejsze powietrze, tem donośniejszy skutek. Pamiętajmy o tem szczególnie w porze ciepłej.

— **Środek przeciw krwawieniu z nosa!** Prosty środek celem powstrzymania uporczywego krwawienia z nosa polega na tem, że robi się gorący okład na kark. Można do okładu używać siemienia lnianego, kaszy owsianej, lub też chrust zamoczonych w warze. Gorący okład działa na nerwy, które ściągają naczynia krwionośne. Dobrze sobie zapamiętać ten sposób, bo można go przecież wszędzie z łatwością zastosować.

— **Nie parzyć sobie żołądka!** Dziwią się nieraz ludzie, że im żołądek czegoś niedomaga, ale skoro tylko znów „nie boli", postępują dalej w sposób tak dziki wobec niego, iż raczej podziwiać należy, wytrwałość tego narządu. — Zarówno zbyt nagłem jedzeniem, przyczem połykają wielkie kawały nie przeżute, jak i pożywaniem zbyt gorących potraw i napojów grzeszą ludzie bardzo, bardzo często wobec

żołądka. A dziwią się, gdy po kilkakrotnych mniejszych niedomaganiach wypowie im wreszcie zupełnie posłuszeństwo. A przecież powinni się zastanowić, że wchłanianie gorących potraw musi dawać powód do ciężkich chorób żołądka i innych narządów trawienia. Toż war 60 stopni i powyżej wywołuje na skórze ból i palenie, a jakże często spożywają ludzie potrawy mające tyle stopni ciepła! Żołądek ma to znieść, czego skóra bez, szkody nie zniesie?!

Pamiętajmyż, że wszelkie potrawy gorętsze nad 55° Celsjusza są bezwarunkowo szkodliwemi zdrowiu, bo parzymy sobie niemi żołądek! Wystrzegajmy się wogóle potraw gorących, podobnie jak lodowatych.

— **Najlepszy środek na bezsenność!** Już wysoki poeta Horacy znał go i zalecał, pisząc w jednym z swych wierszy, ażeby „potrzebujący snu głębokiego przepływali Tybr“. Istotnie kąpiel zimna w połączeniu z suchem na dworze najskuteczniej przeciwdziała bezsenności. Kto nie może „przepływać Tybru“ lub innej rzeki, niechaj przynajmniej w domu kąpie się lub zmywa zimną wodą całe ciało lub przynajmniej nogi przed udaniem się na spoczynek.

Rozumie się, że osoby niedokrwiste lub cierpiące na zimne nogi nie powinny zabiegu tego nadużywać, ale zmywanie takie wykonać w przeciągu $^1/_4$ lub $^1/_2$ minuty! I najwięcej zdenerwowanym osobom, jeźli zarazem we dnie dużo ruchu używać będą, środek ten pomoże, niezawodnie a obędą się bez odurzających wytworów chemicznych, szkodliwych dla zdrowia, jak morfina, chlorale, sulfonale itp., gdzie mimo chwilowej ulgi koniec końców zawsze jakieś „ale“ niebezpieczne dla ustroju.

— **Pożywność orzechów.** Od najdawniejszych czasów są orzechy jednym z najważniejszych środków pożywienia u wielu narodów żyjących na łonie przyrody. A zasługują ze wszech miar na uznanie, jakiem się cieszą. Orzechy bowiem i ziarniste owoce, jak migdały, zawierają bardzo dużo ciałek białkowatych i tłuszczów, zatem dwóch głównych składników ludzkiego pożywienia. Pożywność orzechów przenosi trzykrotnie wartość pożywczą najprzedniejszych befsztyków! Wśród narodów „cywilizowanych“ zapomniano o tem niestety, i dopiero w ostatnich czasach, w kołach zwolenników przyrodnego sposobu życia, zwrócono słusznie uwagę na orzechy jako cenne środki pożywienia. Oczywiście dla odzwyczajonych od przyrodnej strawy przez szereg pokoleń żołądków ludzi nowoczesnych są orzechy trudno strawne, i rzadko kto mógłby spożyć od razu większą ilość, nie narażając się na większe lub mniejsze niedomagania. Ale można powoli przyzwyczajać żołądek. Dalej polecenia godne wszelkie potrawy sporządzane z miazgą orzechową, mlekiem itp. Przedewszystkiem zaś pamiętajmy o pożywności orzechów i migdałów wobec dzieci prawidłowo rozwiniętych, które przecież zwykle domagają się tych owoców. Jest to zdrowy popęd przyrody u dzieci, równie jak do owoców innych. Nie stłumiajmy go. Żołądek młody zdrowych dzieci strawi bez trudu orzechy, gdyż jeszcze nie wyniszczony rozmaitemi draźnidłami i „wykwintnemi“ wymysłami kuchni, jak żołądki dorosłych, szczególnie mieszczuchów. A przytem ruch, jakiego zwykle używają dzieci obficie, ułatwia im trawienie. ¡Gdy więc mają chęć na orzechy, dawajmy im je, pamiętając, że lepiej się niemi odżywią i prędzej, niźli befsztykami!

Rozmaitości.

— **Kąpiele słoneczno-powietrzne u Rzymian!** „Nic nowego pod słońcem“, mawiamy często — słuszność tych słów bije też w oczy wobec wszelkich w lecznictwie przyrodnem zaprowadzanych sposobów i działań. Są one powtarzaniem rzeczy, z małemi nieraz tylko odmianiami, znanych wśród narodów starożytnych lub u bezpośrednich przodków naszych dawniejszemi czasy. Warto przypomieć, że i kąpiele słoneczno-powietrzne, stosowane u nas ostatnich dopiero czasach ze skutkiem dobroczynnym po lecznicach przyrodnych, znane były i używane w rozległej mierze u starożytnych Rzymian. Zamożniejsi obywatele Rzymu miewali po południowej stronie swych mieszkań osobne wyniesienia, zwane „solaria“ (miejsce słoneczne), gdzie przechadzali się, wysiadywali i wylegiwali, używając błogiego oddziaływania na ciało wpływów powietrza, ciepła słonecznego i światła.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.